



## Pengaruh Keterlibatan Mahasiswa Dalam Organisasi Mahasiswa (Ormawa) Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta Periode Tahun 2024 Dan 2025 Terhadap Kesehatan Mental

Desfiana Sakina Hayati <sup>1</sup>, Yanuar Rachman Sadewa <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima  
Diterima dalam bentuk revisi  
Diterima  
Tersedia Online

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 105 mahasiswa aktif berorganisasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner keterlibatan organisasi dan instrumen DASS-21, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan organisasi berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa ( $p < 0,001$ ) dengan kontribusi sebesar 75,7% ( $R^2 = 0,757$ ). Disimpulkan bahwa keterlibatan dalam organisasi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa sehingga diperlukan pengelolaan aktivitas organisasi yang seimbang untuk mendukung kesejahteraan psikologis.

### ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of student involvement in student organizations on the mental health of students at the Faculty of Vocational Studies, Universitas Negeri Yogyakarta. A quantitative cross-sectional design was employed involving 105 students who actively participated in student organizations. Data were collected using a student organization involvement questionnaire and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and analyzed using simple linear regression. The results revealed that student involvement in organizations had a significant effect on mental health ( $p < 0.001$ ), explaining 75.7% of the variance ( $R^2 = 0.757$ ). The findings indicate that participation in student organizations influences students' mental health, highlighting the importance of maintaining a balanced organizational workload to support students' psychological well-being.

### Kata Kunci:

keterlibatan organisasi, kesehatan mental, mahasiswa.

## 1. Pendahuluan

Perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk memperoleh pengetahuan akademis, tetapi juga sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan lunak melalui berbagai kegiatan kemahasiswaan, termasuk organisasi kemahasiswaan. Organisasi kemahasiswaan berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama tim (Saputri, Puspita dan Eka Putra, 2020). Melalui kegiatan organisasi, mahasiswa memperoleh pengalaman non-akademis yang berkontribusi pada pengembangan karakter dan kesiapan memasuki dunia kerja.

Namun, keterlibatan aktif dalam organisasi juga menghadirkan berbagai tantangan. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi dituntut untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik mereka dengan kegiatan organisasi, yang sering kali membutuhkan komitmen waktu dan tenaga yang cukup besar (Fauzi & Pahlevi, 2020). Tuntutan ini dapat memicu stres psikologis, seperti kecemasan dan kelelahan emosional, jika tidak diimbangi dengan keterampilan manajemen waktu yang baik. Kondisi ini menjadi penting mengingat mahasiswa berada pada rentang usia transisi menuju dewasa yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Madani, Prasetyowati, dan Kinanthi, 2022). Tuntutan aktivitas organisasi yang tinggi dapat memengaruhi kondisi akademik dan psikologis mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan yang baik (Fauzi & Pahlevi, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kegiatan organisasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh

(Yahya Yasin, Kasyfan, Makiyah, dan Ramadhani, 2024). menunjukkan bahwa tuntutan organisasi dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Sementara itu, penelitian oleh Zenitha dan Apriliyani (2020) menemukan bahwa keterlibatan dalam organisasi tidak selalu berkorelasi dengan tingkat stres mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian ini belum secara khusus menyoroti lamanya atau tingkat keterlibatan mahasiswa dalam organisasi sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental.

Mengingat keadaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Kejuruan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami hubungan antara kegiatan organisasi dan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menjadi landasan untuk mengelola kegiatan organisasi secara lebih baik guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Organisasi kemahasiswaan juga berperan dalam membangun karakter serta meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa dalam kehidupan kampus (Pertiwi et al., 2021).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Desain penelitian yang diterapkan adalah *cross-sectional*, di mana data variabel independen adalah pelayanan kader Posyandu dan variabel dependen adalah kepuasan masyarakat yang dikumpulkan dalam satu titik waktu yang sama (Sugiyono 2020). Populasi penelitian adalah 120 masyarakat penerima layanan Posyandu di RW 04 dan RW 05 Dukuh Dluwangan. Sampel diambil menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu, sehingga diperoleh 50 responden yang dianggap mewakili populasi.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif FV UNY angkatan 2023 yang pernah atau sedang terlibat dalam organisasi mahasiswa selama kepengurusan 2024 dan 2025. Sampel penelitian berjumlah 105 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebar menggunakan *Google Form*.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner keterlibatan organisasi mahasiswa yang mengukur partisipasi, tanggung jawab, dan peran mahasiswa dalam organisasi, serta Skala Depresi dan Kecemasan (DASS-21) untuk menilai status kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. DASS-21 telah banyak digunakan dan terbukti valid serta reliabel dalam mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada dewasa muda (Hakim & Aristawati, 2023). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh keterlibatan organisasi mahasiswa terhadap kesehatan mental mahasiswa.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta, terdapat 105 mahasiswa angkatan 2023 yang menjadi responden dalam studi ini. Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif yang pernah atau sedang terlibat dalam kegiatan organisasi mahasiswa (Ormawa). Hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel dan penjelasan berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Jenis Kelamin Responden

| Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki     | 35        | 33,3           |
| Perempuan     | 70        | 66,7           |
| Jumlah        | 105       | 100            |

Tabel 2. Jenis Organisasi yang diikuti

| Jenis Organisasi | Frekuensi | Persentase% |
|------------------|-----------|-------------|
| BEM              | 10        | 9,52%       |
| BEM,HIMA         | 1         | 0,95%       |
| BEM,UKMF         | 3         | 2,86%       |
| BEM,UKMF<br>HIMA | 1         | 0,95%       |
| DPM              | 10        | 9,52%       |
| DPM,HIMA         | 3         | 2,86%       |
| DPM,UKMF         | 3         | 2,86%       |
| DPM,UKMF<br>HIMA | 1         | 0,95%       |
| HIMA             | 38        | 36,19%      |
| UKMF             | 29        | 27,62%      |
| UKMF;<br>HIMA    | 6         | 5,71%       |
| <b>Jumlah</b>    | 105       | 100%        |

Berdasarkan tabel diatas perempuan (66,7%), sedangkan laki-laki mencapai 33,3%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan organisasi di Fakultas Vokasi UNY.

Berdasarkan tabel diatas, jenis organisasi yang paling banyak diikuti adalah Himpunan Mahasiswa (36,19%), diikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Fakultas (27,62%), serta BEM dan DPM masing-masing sebesar 9,52%. Selain itu, terdapat mahasiswa yang mengikuti lebih dari satu organisasi, yang menunjukkan tingginya partisipasi mahasiswa dalam kegiatan kemahasiswaan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan mahasiswa dalam organisasi termasuk dalam kategori beragam dengan kecenderungan yang tinggi. Keterlibatan ini mencakup partisipasi dalam kegiatan organisasi, tanggung jawab dalam melaksanakan program kerja, serta kontribusi dalam aktivitas kepanitiaan. Sebelum dilakukan analisis regresi, penelitian ini melakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui data pada variabel penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

|                  | <u>Kolmogorov-Smirnov</u> |     |       |
|------------------|---------------------------|-----|-------|
|                  | Statistic                 | df  | Sig.  |
| Organisasi       | 0,074                     | 105 | 0,197 |
| Kesehatan Mental | 0,072                     | 105 | 0,200 |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai p untuk variabel komitmen organisasi dan variabel kesehatan mental masing-masing sebesar 0,197 dan 0,200 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan memenuhi asumsi yang diperlukan untuk analisis parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji t

| Variabel                | B     | t      | Sig. |
|-------------------------|-------|--------|------|
| Keterlibatan Organisasi | 1,182 | 17,923 | 0,00 |

Tabel 5. Hasil Uji R<sup>2</sup>

| Statistik Uji                     | Nilai |
|-----------------------------------|-------|
| R                                 | 0,870 |
| R Square (R <sup>2</sup> )        | 0,757 |
| <i>Adjusted R Square</i>          | 0,755 |
| <i>Std. Error of the Estimate</i> | 3,052 |

Berdasarkan tabel, nilai t hitung = 17,923 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Menunjukkan bahwa variabel Organisasi berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Kesehatan Mental.

Koefisien regresi sebesar 1,182 menunjukkan adanya hubungan antara keterlibatan organisasi dan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0,757 menunjukkan bahwa keterlibatan organisasi menjelaskan 75,7% variasi dalam kesehatan mental mahasiswa, sedangkan 24,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan merupakan mayoritas responden (66,7%). Hal ini mengindikasikan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam organisasi kemahasiswaan di Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta relatif lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Kondisi ini mungkin dipengaruhi oleh minat, motivasi, dan kecenderungan perempuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial serta pengembangan diri.

Berdasarkan jenis organisasi, mayoritas mahasiswa tergabung dalam organisasi kemahasiswaan (36,19%) dan unit kegiatan mahasiswa di fakultas (27,62%). Temuan ini menunjukkan bahwa organisasi akademik dan berbasis minat merupakan pilihan utama bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan potensi mereka. Selain itu, fakta bahwa sebagian mahasiswa tergabung dalam lebih dari satu organisasi mencerminkan tingkat partisipasi yang tinggi serta keinginan untuk memperoleh pengalaman yang lebih luas dalam kegiatan kemahasiswaan.

Tingkat keterlibatan mahasiswa yang tinggi dalam organisasi menunjukkan bahwa organisasi mahasiswa berfungsi sebagai wadah pembelajaran informal dalam pengembangan keterampilan lunak, seperti kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama tim. Hal ini sejalan dengan temuan Hanung

et al. (2024), yang menyatakan bahwa kegiatan organisasi berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan sosial dan interpersonal mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa organisasi kemahasiswaan berperan sebagai sarana membentuk karakter dan pengembangan potensi mahasiswa secara menyeluruh (Pertiwi et al., 2021). Selain itu, keterlibatan dalam organisasi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa (Aulia et al., 2023).

Kondisi kesehatan mental yang berkisar dari normal hingga sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengelola tuntutan organisasi dan akademik secara efektif, meskipun sebagian mahasiswa masih mengalami kecemasan. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori stres transaksional, yang menyatakan bahwa stres muncul dari interaksi antara individu dan tuntutan lingkungan. Ketika tuntutan melampaui kemampuan individu dalam mengatasinya, tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan pun muncul. Kondisi kesehatan mental mahasiswa juga dapat dipahami melalui pendekatan two continua model yang menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dilihat dari adanya gangguan, tetapi juga dari tingkat kesejahteraan psikologis individu (Deasyanti & Muzdalifah, 2021).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman dalam organisasi kemahasiswaan dapat menimbulkan dampak psikologis, baik dalam bentuk stres maupun dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dkk. (2020), yang menyatakan bahwa organisasi kemahasiswaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan diri, tetapi juga membantu mahasiswa mengelola emosi dan mengatasi stres. Tuntutan organisasi yang tinggi dapat berdampak terhadap kondisi psikologis mahasiswa, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen diri yang baik (Yahya Yasin et al., 2024).

Dengan demikian, keterlibatan dalam organisasi memainkan peran penting tidak hanya dalam mengembangkan kompetensi mahasiswa tetapi juga dalam memengaruhi kesehatan mental mereka.

#### **4. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan mahasiswa di Fakultas Kejuruan Universitas Negeri Yogyakarta dalam organisasi kemahasiswaan berada pada kisaran sedang hingga tinggi. Status kesehatan mental mahasiswa yang aktif dalam organisasi umumnya berada pada kisaran normal hingga sedang, dengan kecemasan sebagai aspek yang paling menonjol dibandingkan dengan depresi dan stres. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang menjelaskan 75,7% varians.

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan organisasi memainkan peran penting dalam dinamika psikologis mahasiswa, yang berfungsi baik sebagai sumber pengalaman sosial maupun sebagai sumber potensial stres akibat tuntutan peran. Oleh karena itu, pengelolaan kegiatan organisasi yang seimbang diperlukan, di samping dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan terkait jumlah responden dan variabel yang diteliti, oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, beban akademik, dan manajemen waktu yang mungkin memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

#### **Daftar Pustaka**

Aulia, F., Dwianggraeni, P. R., & Ishak, A. R. (2023). Peran organisasi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 3(2), 141–150.

- Deasyanti, D., & Muzdalifah, F. (2021). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari two continua model. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 147–166.
- Fauzi, A. A., & Pahlevi, T. (2020). Analisis hubungan keaktifan berorganisasi terhadap hasil prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 449–457.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250.
- Hanung, A., Aulia, R., Setyawan, K. G., & Imron, A. (2024). Pengaruh partisipasi organisasi kemahasiswaan terhadap kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Negeri Surabaya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Buku pedoman penyelenggaraan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan tingkat pertama.
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental mahasiswa selama kuliah online. *IKESMA*, 18(2), 72.
- Pertiwi, A. D., Septian, R. N., Ashifa, R., & Prihantini, P. (2021). Peran organisasi kemahasiswaan dalam membangun karakter mahasiswa. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 107–115.
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh organisasi kemahasiswaan, konflik peran, stres organisasi terhadap prestasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 2(2).
- Yahya Yasin, M., Muhammad Kasyfan, N., Zahara Nurul Makiyah, S., & Yusuf Haidar Ali Ramdhani, M. (2024). Hubungan tuntutan organisasi kemahasiswaan terhadap kesehatan mental mahasiswa anggota organisasi di kampus UPI Tasikmalaya.
- Zenitha Muktar, D., Apriliyani, I., & W. E. K. (2020). Hubungan keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa.